உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

நள

ஆவணி

மலர் 14

★

1976

ஆகஸ்டு

இதழ் 8

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.

தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

செய்திகள்

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சியில் தற்போது விசேஷ ஈடுபாடு கொண்டுள்ளது. கோயம்புத்தூரிலுள்ள ஆயுர்வேதிக் டிரஸ்ட் நடத்திவரும் ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரியில் ஆமவாத சிகித்ஸைக்காக வரும் நோயாளிகளை அலோபதி நிபுணர்களும் ஆராய்ந்து குறிப்பெடுத்துக்கொண்டு, சிகித்ஸை நடைபெறும்போதும் சிகித்ஸை முடிந்த பிறகும் ஏற்படும் மாறுதல்களையும் குணங்களையும் ஆராய்ந்து சிகித்ஸை முறைகளை சீர்தூக்கிப்பார்க்க ஏற்பாடு செய்துவருகிறார்கள். இது ஒரு நல்ல முயற்சி. பாராட்டத்தக்கது. மற்ற துறைகளிலும் இது விரிவடையக்கூடும் என்று எதிர்பார்ப்போம்.

திருச்சி வைத்ய பஞ்சநத சர்மா மறைவு

திருச்சியில் சென்ற 31—7—76 அன்று வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி ஸ்ரீ V. S. பஞ்சநத சர்மா அவர்கள் காலமானதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம். வைத்ய ஸ்ரீ V R. ஸுப்ரமணிய அய்யர் அவர்களின் குமாரரான இவர் நல்ல கைராசியுள்ள வைத்யர். ஆரோக்கியம், வைத்திய சந்திரிகை பத்திரிகைகளுக்கு கட்டுரைகள் எழுதி உதவியவர். அவர்களது ஆத்மா சாந்தி அடைய ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவானை வேண்டி நிற்கிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

ட

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்



கலி 5078
நள
ஆவணி
மலர்-14

1976
ஆகஸ்டு
இதழ்-8

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

बिम्बादंबुदवत्समेत्य सवितुः सोपानकैः राजतैः
तोये तोयजविष्टरैर्धृतलतादन्तं सपाशांकुशम् ।
नासां मय्यवले निधाय सुधया तद्रन्ध्रनिर्यातया
सिञ्चन्तं प्रणमाम्यहं गणपतिं नीरोगतासिद्धये ।।

இறைவ! விநாயகப் பெருமானே! ஸூரியமண்டலத்திலிருந்து ஸூரியனின் கிரணங்களாகிற வெள்ளிப் படிகள் வழியே இறங்கி அழகான தாமரைக் குளத்தை அடைந்து தாமரையின்மேல் அமர்ந்து நான்கு கைகளிலும் கல்பதருக்கொடி, தனது இடது தந்தம், பாசம் அங்குசம் இவைகளை ஏந்தி என் பக்கம் வந்தமர்ந்து, பலம் குறைந்து நோயால் வாடும் எனது நோய் நீங்கவும் ஆரோக்கியம் பெறவும் தனது தும்பிக்கையை என்மேல் வைத்து ஆறுதல் அளித்துத் தும்பிக்கையின் நுனி வழியே பெருகும் அமிருதத்தாரையை என் உடல் முழுவதும் படச்செய்து ஆனந்திக்கச் செய்யும் உம்மை வணங்குகிறேன்.

– மந்திர சாஸ்திரம்.

அமிருத விநாயகர்

வேண்டியதை வேண்டியபடி ஹிதமாக்கிப் பரிவால் அருளும் இளகிய உள்ளம் படைத்த விநாயகப் பெருமானின் சதுர்த்திவிழாவை ஒட்டி வெளியாகும் இந்த இதழின் பிரார்த்தனை சுலோகம் மூலமாக விநாயகப் பெருமானின் ஒரு தனித் திருக்கோலத்தை மனக்கண் முன் கொணர்கிறோம். நோயின் கடுமையால் வாடுபவன் நோய் நீங்க, பலம் பெற, சுகம் பெற விநாயகப் பெருமானை வழிபடுகிறான் மந்திர சாஸ்திரம் அந்த நிலையில் வழிபடுவதற்குரிய விநாயகப் பெருமானின் திருவுருவத்தைத் தியானம் செய்யும் வகையைக் குறிப்பிடுகிறது. விநாயகனே பரிவால் தனது பக்கத்தில் வந்தமர்ந்து துதிக்கையால் தனது உடல் முழுவதும் தடவிக்கொடுத்து நிலைத்த ஆரோக்கியத்தைத் தரவல்ல அமிருதம் தன் உடல் முழுவதும் பரவும்படி துதிக்கையின் நுனியிலுள்ள துவாரம் வழியே அமிருதத்தைப் பெருக்கித் தம்மை அமிருதத்தால் நனைப்பதாகப் பாவனை செய்யச் சொல்லுகிறது மந்திர சாஸ்திரம். நமது பாவனை வலுப்பெற வலுப்பெற தெய்வம் அந்தப் பாவனையையே தனது வடிவமாக்கிக்கொண்டு பரிவுடன் அருள்புரியும் என்பது பக்தர்களான அனுபூதிமான்கள் பெற்ற அனுபவம்.

ஆரோக்கிய தேவதையான ஸூர்ய மண்டலத்தையே தமது இருப்பிடமாகக் கொள்கிறான் அமிருத கணேசன். அங்கிருந்து பரிவுடன் கிளம்பியவனுக்குப் பூமண்டலத்தில் இருப்பிடம் சூரியனால் மலரும் தாமரை. சில்லென்றிருக்கும் தாமரைத் தடாகத்தினூடே மலர்ந்து நிற்கும் தாமரையை மனக்கண்முன் பாவனையால் கொணரும் போதே நோயின் தாபம் அகலுவதை உணரலாம். கல்பகக் கொடியைக் கையில் ஏந்தி இறைவன் சிறந்த மருத்துவ வேடம் கொள்வதை அடுத்தபடி உணரலாம். நோயால் வாடுபவனைத் தொட நான்கு கைகளின் நீளம் போதாதோ என நீண்ட துவளும் துதிக்கையை முன் நீட்டுகிறான். தனது உடலைப் பரிவுடன் தடவிக்கொடுக்கிறான். அமிருதம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. இந்த வகையில் பாவனை பலத்தால் இறைவனைப் பக்கத்துணையாகக் கொண்டதும் நோய் தானே நீங்குகிறது.

மஹாகணபதி ஸஹஸ்ரநாமம்

கணேசப் பெருமானை வழிபடப் பல முறைகள் உண்டு. அவைகளில் ஒன்று அவனது திருநாமங்களை வாயாரப் புகல்வது. அதற்கு

உதவுவதற்கெனவே முனிகள் கண்டது ஸ்ரீ மஹாகணபதி ஸஹஸ்ர நாமம். இந்த ஸஹஸ்ரநாமத்திற்குத் தனிப் பெருமை உண்டு. கர்நாடக தேசத்தில் பிறந்து, தமிழ் நாட்டில் தங்கித் தமிழக அரசர்களால் பாராட்டப்பெற்று பாஸ்கர ராஜபுரம் என்ற ஊரையே அரசரிடம் மானியமாகப் பெற்று வாழ்ந்து இறை வழிபாட்டு முறைகளைப் பற்றிப் பல நூல்கள் இயற்றிய ஸ்ரீ பாஸ்கரராயர் அவர்கள் இதற்கு சுலோக வடிவிலே உரை செய்திருக்கிறார்கள். கிடைப்பதற்கரிய இந் நூலையும் அதன் உரையையும் தமிழக மக்களுக்கு எளிதாக்கி, தமிழில் சிறந்த விரிவுரையுடன் வெளியிட்டுள்ளனர் திருவனந்தபுரம், சாலை, ஸபாபதி கோவில் தெருவிலுள்ள ஸ்ரீ அழகிய கன்னி விநாயகர் கோவில் டிரஸ்ட் நிறுவனத்தார். 300 பக்கங்களுள்ள மிகப் பெரிய நூல் அடக்கவிலைக்கும் குறைவாக ரூபாய் இரண்டிற்கே தரப்படுகிறது. திருவனந்தபுரத்திலுள்ள மிகச் சிறந்த வடமொழி வல்லுநர் ஸ்ரீ V. S. V. குருஸ்வாமி சாஸ்திரிகள் அவர்கள் இந்த விரிவுரையைத் தந்துள்ளார்கள். நாமாவளியும் அரிய விளக்கங்களும கொண்ட இந் நூலை வெளியிட்ட டிரஸ்டின் நிர்வாஹி நமது ஆரோக்கியப் பத்திரிகையிடம் அளவுகடந்த அபிமானமுள்ளவர். விநாயகரை வழிபட விரும்புபவர் அனைவரிடமும் இருக்கத்தக்க நூல் இது.



சேர்க்கையினால் திரவியங்களில் வரும் குணதோஷங்கள் - (2)

உண்ணப்படும் உணவுப் பண்டங்கள் பல பல வகைகளில் தனது குணதோஷ கார்யங்களை உடம்பில் செய்கின்றன. பண்டத்தில் உள்ள சுவைகள் (ரஸங்கள்), குடல்களில் முதல்பாகத்தில், மத்தியில், கடைசியில் ஜீரணம் ஆனபிறகு ஏற்படும் விசேஷமான பாகத்தில் மாறி ஏற்படும் வேறுவித சுவைகள், உஷ்ண-சீத வீர்யங்கள், திரவியத்திற்குள்ள பிரத்யேகமான சக்தி (பிரபாவம்), மற்ற திரவியங்களுடன் சேருமானம், சமையல் செய்யும் வகை, உத்பத்தியாகும் பூமியின் வாகு, விளையும் பர்வகாலம், பயிருக்கு செய்யப்படும் உர ஊட்டங்கள் முதலியன, இவைகள் தனிப்பட்ட முறையிலும் சேர்ந்தும் கார்யங்களை நிறைவேற்றுகின்றன.

உணவுப்பொருள் பல வகைகளாக இருப்பதினால் உணவை உபயோகிக்கும் மக்களுக்கு விசேஷ சௌகர்யங்கள் ஏற்படுகின்றன. உண்ணுபவருக்கு உடம்பு நிலைக்கு எப்படிப்பட்ட உணவு தேவையோ, எதெது விருப்பமோ அப்படிப்பட்ட உணவு பண்டத்தைப் பொறுக்கிக் கொள்ளலாம். தேவைப்படியும் விருப்பப்படியும் வஸ்து எளிதில் அகப்படாவிடில், தேவைக்கும் விருப்பத்திற்கும் ஏற்றபடியாக நமது எண்ணப்படி உணவுப் பண்டங்களை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள சாத்தியம் எளிதாகவே.

சுலபமாய் இஷ்டப்படி மாற்றிக்கொள்ளுவதற்குள்ள சில உபாயங்களை ஆயுர்வேதம் அன்னபான விதிகளில் கூறுகின்றது.

உதாரணங்கள்—உடம்பில் பித்தம் அதிகமாயிருக்கிறது. அதைக் குறைக்கவேண்டும். பித்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் அதனால் விளைந்த கெடுதியைப் போக்குவதற்கும் முக்கியமாய் இனிப்பு சுவை உணவு தேவை. இனிப்புப் பண்டம் கைவசம் இல்லை. உப்புக்காரம் நிறைந்தது இருப்பு. அது பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும். இந்தமாதிரி நேரிடில் உப்பு சுவைப் பண்டத்தில் எலிமிச்சம்பழம் புளிப்பு மாதுளை புளிவஞ்சி இவை ஏதாவதொன்றின் ரஸத்தைச் சேர்க்கவும். ஒரு க்ஷணத்தில் உப்புக்காரம் மாறி அந்த உணவு மதுர ரஸமாய் மாறி விடும். பித்தசமனம் செய்யும். உப்புக்காரம் மிகுந்த உணவை உண்ணும்படி நேர்ந்தாலும் உடனே புளிப்புச்சுவையைப் பருகவும். குடல் விதாகம் (எரிவு) முதலிய உபாதி உண்டாகாது.

பாக்கு வெற்றிலை சுண்ணும்பு இவைகளுக்குத் தனித்தனியே சுவை நிறம் செய்கை குணம் மணம் எல்லாம் வெவ்வேறுதான். இம்மூன்

றையும் ஓர் குறிப்பிட்ட அளவில் ஒன்றுசேர்த்து பற்களால் மென்று நாக்கில் சுரக்கும் ரஸமும் சேரும்பொழுது பாக்கு வெற்றிலை சுண்ணாம்பு களுடைய தனிப்பட்ட சுவை நிறம் மணம் குணம் எல்லாம் மாறிவிடு கின்றன. சிவப்பு நிறம் அடைகிறது. மூன்றிலும் இல்லாத குணங்களை உடம்பில் செய்கிறது. வாய் துர்நாற்றம் ஒழிகிறது. சுகந்தம், ருசி, முகமலர்ச்சி ஜீரணசக்தி முதலியதைச் செய்கிறது.

எள்ளு தான்யம், பல ஜீவனீய குணங்கள் (Vitamins) கொண்ட தாயினும் தோல் வியாதிகளைச் செய்யும் துர்க்குணமும் கொண்டது. இதுகாரணத்தினால்தான் எள்ளெண்ணெய் தோல் வியாதிகளில் தள்ளு படி. ஆனால் எள்ளையே முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட சேங்கொட்டை சேர்த்து ஔஷதம் தயாரித்து சாப்பிட்டால், தோல் நோயை சீக்கி ரத்தில் கண்டிக்க வல்லதாகிவிடுகிறது.

வெல்லம் கொஞ்சம் அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் அக்கினி மாந்தி யத்தை நிச்சயமாய் செய்கிறது. வெல்லமே சமஅளவு கடுக்காயின் பொடி, அதற்கு கால்பங்கு சுக்குப்பொடி சேர்த்து சாப்பிட்டால் வெல்லமே மப்பை சீக்கிரம் போக்கி அக்கினி சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. கடுக்காய் சுக்குகளில் அக்கினி தீபனம் செய்யும் குணம் இருப்பினும் அவைகளைத் தனியாக உபயோகிப்பதைப் பார்க்கிலும் வெல்லத்துடன் சேர்த்து உபயோகித்தால் இந்த சேர்க்கை விசேஷத் தினால் அக்கினி தீபனசக்தி சுக்கு கடுக்காய்களில் அதிகமாகிறது.

நெய் வெளியில் அனல் சுவாலையில் வார்த்தால் சுவாலையைத் தீவ்ரமாய் ஆக்குகிறதுபோலவே குடலில் இருக்கும் அக்கினி சக்தியை வளர்க்கிறது. ஆனால் உருக்கின தேன்மெழுகுடன் கலந்து நெய் சாப் பிட்டால் அதிக அக்கினிதோஷத்தை அதனால் விளையும் பஸ்மகம் என்ற மகாரோகத்தைச் சமனம் செய்கிறது. நாக்கையும் தொண்டை யையும் வரளவைக்கும். கடும் தாகத்தையும் தேன்மெழுகு சேர்க்கை யினால் நெய் அகற்றுகிறது.

குறிப்பு—நிரம்ப அளவு உணவு உண்டதும் அது பூராவாக வெகு சீக்கிரத்தில் பஸ்மமாகி உடனே தாங்கமுடியாத பசி ஏற்படும். இந்த அத்யக்னிரோகத்திற்கு பஸ்மகரோகம் என்று பெயர்.

பால் ஜீவனீய குணங்கள் (Vitamins) நிறைந்தது. உடலில் உயிரைத்தாங்குவதற்கு உத்தம சக்திகொண்டது. ஆயினும் விஷம் மிகத்துளி கலந்தாலும் பாலின் குணம் முற்றிலும் நேர்விபரீதமாக மாறி அந்தப் பால் பூராவும் உயிரைமாய்க்கும் விஷ வஸ்துவாகிறது. விஷம் வேறு திரவியத்துடன் கலந்து சரீரத்தில் சேர்ந்தால் ஏற்படும் கெடுதியைப் பார்க்கிலும், பாலுடன் கலந்தால் நல்ல வஸ்துவின் கலப் பினால் விஷத்தின் சக்தி குறைவதில்லை. பாலில் இருக்கும் ஜீவநீய

அணுக்கள் பூராவும் விஷ அணுக்களாக மாறிவிடுகின்றன. இதனுல் தான் குடிக்கிற பாலில் விஷத்தைக்கலந்து குடித்து தற்கொலேயும், கொலேயும் நடக்கிற பழக்கம்.

எட்டிக்கொட்டைப் பருப்பு, வச்சநாபிக் கிழங்கு, ஓர்வகை அரளிப் பூச்செடியின் வேர் முதலிய தாவரவிஷம் பாம்பு நட்டுவாக்கிளி தேள் சிலந்திப்பூச்சி முதலிய ஜந்துக்களின் விஷம் ஒவ்வொன்றும் மனிதரின் உயிரை மாய்க்கவல்லது. ஆனுல் தாவரவிஷம் உடம்பில் சேர்ந்ததும் ஜந்துக்களின் விஷத்தை மருந்தாக உபயோகித்தால் உடனே தாவர விஷம் விஷத்தன்மையை இழந்துவிடுகிறது. உடம்பு உயிர் பிழைக் கின்றது. இவ்விதமே ஜந்து விஷம் உடம்பில் சேர்ந்ததும் தாவர விஷத்தை மருந்தாக உபயோகித்தவுடன் ஜந்து விஷம் பலிப்பதில்லே. உடம்பில் சேர்ந்த தாவரவிஷம் ஜந்துவிஷம் இரண்டும் பரஸ்பரம் சேர்க்கையினுல் இரண்டின் விஷசக்தியும் ஒழிந்துவிடுகிறது.

குறிப்பு—''விஷம் விஷேண சாம்யதி'' என்ற பழமொழிக்கு— தாவரவிஷம் ஜந்துவிஷத்திஞலும், ஜந்துவிஷம் தாவரவிஷத்திஞலும் சமனமாகிறது என்று பொருள்.

நெல்லே வறுத்துத் தயாரிக்கும் ஸக்து மாவு உடலில் நெய்ப்பைக் குறைத்து வரட்சியைச் செய்யக்கூடியது. ஆனுல் சுத்தத் தண்ணீருடன் கலக்கிக் குடித்தால் வரட்சிசெய்யாது. நெய்ப்பைக் குறைக்காது. நேர்மாருக சீக்கிரம் பசி வேகத்தைக் குறைத்து புஷ்டியும் திருப்தி தருகிறது.

மேற்கூறியவை எல்லாம் சேர்க்கை விசேஷங்களால் பதார்த்தங்கள் பலவகைகளில் மாறுகின்றன என்பதைக் காட்ட சில உதாரணங்கள். எப்படிப்பட்ட மாறுதலே அடைகின்றன என்று சொல்லமுடிகிறதேதவிர என் மாறுகிறது? என்று சொல்லமுடியாது. இது இயற்கையின்— சுபாவத்தின் தனி சக்தி. நெருப்பு என் உஷ்ணமாயிருக்கிறது? என்று கேட்பதுபோல் சுபாவம் என் இப்படியுள்ளது என்று கேட்டுப் பய னில்லே. எவராலும் அறியமுடியாது அதை.

சேர்க்கையினுல் வஸ்துவின் சுபாவம் மாறுவதில் இரு வஸ்துக் களின் சேர்க்கை வெளியிலும், உடம்பினுள்ளிலும் ஏற்படுகிறது. வெளியிலும், உடலினுள்ளும் எவ்வித சேர்க்கையும் இல்லாமலேயே கார்யத்தை ஆச்சரியமாய் நிறைவேற்றுகின்ற சக்தியும் சில வஸ்துக் களின் சுபாவமாயிருக்கிறது.

''விநாஅபி சோபயோகேந மணிமந்த்ராதி கார்யக்ருத்''

विनाऽपि चोपयोगेन मणिमंत्रादि कार्यकृत् ।

ரத்தினங்கள் — சிந்தாமணி மரகதம் ஸ்படிகம் முதலியவைகள் சரீரத்தில் தரிக்கப்பட்டிருந்தால் போதுமானது. பல நோய்கள் போகும். நோய் அணுகாது. பேய்பிசாசு பீதி தோன்றாது. மனதில் தைர்ய லக்ஷ்மி ஸ்திரமாய் இருக்கும். சண்டையில் வாதத்தில் தோல்வி கிடையாது. ஜயமுண்டாகும். மணிமாலையை தரித்துக்கொண்டிருக்கிற வரையில் அவருடைய உயிரையும் ஆயுதங்களால் கொல்லமுடியாது. அவ்வளவு சக்தி ரத்தினகற்களுக்கு. இதற்குப் பல அத்தாட்சிகள் உள்ளன.

இவ்விதமே மந்திரங்களுக்கும் அலாதியான, அபாரமான சக்திகள் சுபாவத்தில் இருக்கின்றன. மந்திரங்கள் ஔஷதங்கள்போல வியாதிகளைப் போக்குகின்றன, தடுக்கின்றன. மாஸக்கணக்கில் வருடக் கணக்கில் பசி நித்திரை தொந்திரவுகளையும் விலக்குகின்றன. புத்தி மேதை வித்யை கவன சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. குரூர மிருகங்களை வசமாக்குகின்றன.

ரத்தினங்கள் தரித்துக்கொண்டிருக்கிறவனுக்கு மட்டுமே விசேஷ சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. மந்திரங்களோ, மந்திரவாதிக்குமட்டுமல்ல, மந்திரவாதி மூலம் மந்திரப்பிரயோகத்தினால் பிறருடைய வியாதிகளையும் கஷ்டங்களையும் போக்கவல்லது. வைத்தியர் மருந்தினால் ஜ்வராதி நோய்களைப் போக்குவதுபோல், மாந்திரீகர்கள் மந்திரத்தை அவன் சொல்லியே ஜ்வராதிகளை சமனம் செய்கிறான். வைத்தியர் தரும் கசப்பு மருந்தை நோயாளி விழுங்கவேண்டும் என்றது போல தொந்திரவும் கிடையாது மந்திரத்தில். மந்திர ஜபத்துடன் உபயோகிக்கப்படும் மருந்துக்கும், அதன் சக்தி மந்திரத்தினால் அதிகமாகிறது.

விஷசிகித்ஸையில் பொதுவாக ஸர்ப்ப விஷசிகித்ஸையில் விசேஷமாக மருந்துகளைக் காட்டிலும் மந்திரங்களுக்குத்தான் சக்தி அதிகம் என்று பெரிய விஷ வைத்தியர் ஸுச்ருதரே சொல்லுகிறார் :—

''தேவப்ரும்ஹர்ஷிபி: ப்ரோக்தா மங்த்ரா: ஸத்யஸ்தபோமயா:
பவந்தி நாந்யதா க்ஷிப்ரம் விஷம் ஹந்யு: ஸுதுஸ்தரம் ''

''விஷம் தேஜோமயைர் மங்த்ரை: ஸத்ய ப்ரும்ஹதபோமயை:
யதா நிவார்யதே க்ஷிப்ரம் ப்ரயுக்தைர் ந ததா—ஔஷதை: ''

देवब्रह्मर्षिभिः प्रोक्ता मन्त्राः सत्यस्तपोमयाः ।
भवन्ति नान्यथा क्षिप्रं विषं हन्युः सुदुस्तरम् ।
विषं तेजोमयैर्मन्त्रैः सत्यब्रह्मतपोमयैः ।
यथा निवार्यते क्षिप्रं प्रयुक्तैर्न तथौषधैः ।

மந்திரங்களினால் மிகக் கொடூரமான விஷமும் உடனே நிவர்த்திக்கப்படுவதுபோல் மருந்துகளினால் முடிவதில்லை. ஏனெனில் மந்திரங்கள்—ஸத்யஸ்வரூபிகளாயும் தபோநிஷ்டர்களாயும் உள்ள தேவரிஷிகளாலும், பிரும்ஹரிஷிகளாலும் உபதேசிக்கப்பட்டவை. அவர்களுடைய மந்திரங்களும் ஸத்யமயங்கள் தபோமயங்கள். ஆதலால் மந்திர சக்திகள் ஒருக்காலும் எங்கும் பலிக்காமல் இருப்பதில்லை.

தபஸ்சக்தி மிகவும் குறைந்த இக்காலத்தில்கூட ஒரு ஊரில் ஸர்ப்பம் தீண்டினவருடைய விஷமூர்ச்சை வேறு எட்டியதூர ஊரில் இருக்கிற மந்திரசித்தி பெற்றவரினால் விஷம் தீண்டினவரின் இருப்பிடம் போகாமலேயே தன்னிருப்பிடத்திலிருந்தே விஷமூர்ச்சை போக்கப்படுகிறதானது பலருக்கு அநுபவமாயிருக்கிறது.

★

ஆசாரக் கோவை

விருந்தினருக்கு உணவுடன் செய்யும் உபசரணைகள்

முறுவ லினிதுரை கால்நீர் மணைபாய்
இடக்கையோ டிவ்வைந்து மென்ப தலைச்சென்றார்க்
கூணொடு செய்யுஞ் சிறப்பு. (54)

கருத்து: தலைச்சென்றார்க்கு — குடும்பஸ்தர் தம்மிடத்திற்கு வரும் பெரியோர், உறவினர், நண்பர் முதலியவர்களை, புன்சிரிப்புடன் ''வருக, நல்வரவு, சந்தோஷம்'' என்று சொல்லி வரவேற்று, முதலில் கால், கை, வாய் கழுவ நீர் கொடுக்கவேண்டும் வந்தவரின் தகுதியைத் தெரிந்து உட்காருவதற்கு மணைப்பலகை-பாய்-நாற்காலி ஏதேனும் தகுந்ததான ஆசனம் கொடுத்து அமரச்சொல்லவேண்டும். பிறகே, உணவு இனிமையாகப் பேசிக்கொண்டே முறைப்படி அளிக்கவேண்டும். உணவு அருந்திய பிறகு, அவருக்கு இளைப்பாறத் தகுந்த படுக்கையும் இடமும் தரவேண்டும். விருந்திவர் திரும்பிப் போகும் பொழுது புன்முறுவல் இனிதுரையுடன் அனுப்பவேண்டும். இவ்விதம் விருந்தினரை உபசரித்தால்தான் இம்மையில் புகழையும், மறுமையில் சொர்க்கத்தையும் அளிக்கும்.

தனது இல்லத்திற்கு உணவிற்கு வரும் அதிதிகளை குலம்-கோத்திரம்-சாதி-இனம் பற்றி விசாரிக்காமல், ஈசுவர சொருபமாக பாவித்து, கால் நீர் - பாத்யம், கைகழுவும் நீர் - அர்க்கியம், வாய்சுத்தி

நீர் - ஆசமனீயம் இவைகளைக் கொடுத்து, பிரதிப்பிரயோஜனம் எதிர்பாராதபடி சந்தோஷத்துடன் உணவு அளித்தல் மகத்தான புண்ணியமாகும்.

அறிவினர் விரும்பாத இடங்கள்

கறுத்த பகைமுனையுங் கள்ளாட்டுக் கண்ணும்
நிறுத்த மனமில்லார் சேரி யகத்தும்
குணநோக்கிக் கொண்டவர் கோள்விட் டுழியும்
நிகரில் லறிவினர் வேண்டார் பலர்தொகு
நீர்க்கரையும் நீடு நிலை. (55)

கருத்து: கறுத்த பகைமுனை — தன்மீது கோபங்கொண்டிருப்பவர் சமீபம், எதிரிகளுடைய போர்முனை, கள்ளாட்டு — கள் தயாரிக்குமிடம், கள் குடித்து மயங்கி ஆடுமிடம், நிறுத்த மனமில்லார் — ஒரு புருஷுடன் மட்டும் பிரியமின்றி, ஸ்திரமான மனதில்லாத வேசி ஸ்திரீகள் இருக்கும் இடம், அசுத்தமான புலால் நாற்றமுள்ள குடியிருப்புகள், தெரு, பரஸ்பரம் பழகி தமது குணங்களை அறிந்த நண்பராயினும், கோள்பாடுகளை நன்னடத்தைகளை விட்டு ஒழித்தவரின் இடம், பலவித பொதுமக்கள் ஒன்றுகூடும் தண்ணீர்கரை இடம் இவை போன்ற இடங்களுக்கு ஏதாவது அவசியமான கார்யத்திற்காக போகும்படி நேரிடின், கார்யத்தைச் செய்வதற்குப் போனாலும், அங்கேயே, நீடுநிலை — அவசியமில்லாமல் நீண்ட நேரம் நிலைத்திருக்க, நிகரில்லறிவினர் வேண்டார் — ஒப்பற்ற அறிவாளிகள் விரும்பமாட்டார்கள். தள்ளவேண்டிய இவைகளை விரும்புவது எவருக்கும் பிசகு என்று கருத்து.

பெரியோரின் சீலங்கள்

முளிபுல்லுங் கானமுஞ் சேரார்தீக் கூட்டார்
துளிவிழக் கால்பரப்பி யோடார் தெளிவிலாக்
கானந் தமியர் இயங்கார் துளியஃகி
நல்குர வாற்றப் பெருகினுஞ் செய்யாரே
தொல்வரவிற் றீர்ந்த தொழில். (56)

கருத்து: முற்றி உலர்ந்துபோன புற்கள் உள்ள பூமியையும், மரங்கள் இன்றி உலர்ந்த காடு மத்தியிலும் பிரவேசிக்கமாட்டார்கள். மேற்படி உலர்ந்த புல்லையும் காட்டு மரங்களையும் தீ வைத்து எரிக்க மாட்டார்கள் தீயிட்டுவிட்டால், மழை பெய்தாலும் திரும்பவும் முளைக்காது அல்லவா? துளிவிழ — மழையில் நடுவில் போக நேர்ந்தால், மழையில் காலை நீட்டிக்கொண்டு ஓடமாட்டார்கள். வழுக்கி விழாமல் காலை ஊன்றிவைத்து நடக்கவே செய்வர். பசுந்தருக்கள்

கொண்டதாயினும் காட்டிற்குள் துணையின்றித் தனிமையாக நுழைய மாட்டார். துனி அஃகி — மறையற்று வறுமையால் மிக வருந்திக் கொண்டிருந்தாலும், தொல்வரவிற்றீர்ந்த — தொன்றுதொட்டு வந்த தனது தொழிலில் போதுமான வருமானமில்லாமல், வேறு தொழிலைச் செய்யத் தொடங்கினாலும் தமது குலத் தொழிலைச் செய்யாது விட மாட்டார்கள். அதையும் செய்துகொண்டுதான் வேறு அலுவலிலும் ஈடுபடுவர்.

நோய் இன்மை விரும்புவர் செய்யலாகாதவை

பாழ்மனையுந் தேவ குலனுஞ் சுடுகாடும்
ஊரில் வழியெழுந்த வொற்றை முதுமானுந்
தாமே தமியர் புகாஅர் பகல்வளரார்
நோயின்மை வேண்டு பவர். (57)

கருத்து: குடியில்லாத பாழான வீடு, கோயில்கள், சுடுகாடு, ஊர் அருகில் இல்லாத இடத்தில் ஒற்றையாக முதிர்ந்து விழக்கூடிய தாயிருக்கும் மரத்தடி இவையெதிலும் தனிமையாய் இருக்கக்கூடாது. முக்கியமாய் பகல் நேரத்தில் அதிகம் தூங்கவே கூடாது.

பிறர் ஓரிடம் புறப்படுகையிற் செய்யலாகாதவை

எழுச்சிக்கண் பிறர்கூவார் தும்மார் வழுக்கியும்
எங்குற்றுச் சேறீரோ வென்னுரே முன்புக்(கு)
எதிர்முகமா நின்று முரையா ரிருசார்வுங்
கொள்வர் குரவர் வலம். (58)

கருத்து: ஒருவர் எழுந்து போகும்பொழுது, அவர் பின்னே அவரைக் கூவி அழைக்கக்கூடாது. வழுக்கியும் — மறந்தும் தும்மல் செய்யக்கூடாது. தும்மல் வேக உணர்ச்சி ஏற்பட்டால் அவ்விடத்தி லிருந்து, தான் சற்று விலகிக்கொள்ளவேண்டும். எந்த இடத்திற்குப் போகின்றீர் என்றும் கேட்கக்கூடாது. தனது தந்தை, ஆசான் முதலிய பெரியோரின் எதிர்முகமாய் நின்றுகொண்டு அவர்களிடம் பேசுவது சரியில்லை. அவர்களுடைய இரு பார்சுவங்களில் ஒன்றில் சற்று ஒதுங்கி இருந்துகொண்டு பேசவேண்டும். அப்பெரியாரை எப்பொழுதும் வலமாய் பிரதக்ஷிணமாய் சுற்றிப் போகவேண்டும். அப்பிரதக்ஷிணமாய் போகக்கூடாது.

★

தீயபழக்கத்தை படிப்படியாக விடு

* '' அப்யஸ்தாத் அஹிதாத் த்தீமாங் க்ரமசோ விரமேத் நர:
ஹிதம் கிரமேண ஸேவேத க்ரமஸ்சாத்ரோபதிச்யதே ''

அறியாமையினுல் அல்லது துர்க்குணம்கொண்ட துஷ்டர்களுடன் சேர்க்கை தோஷத்தினுல் உடம்பிற்கும், உள்ளத்திற்கும், பொருளுக்கும், கெடுதியையும் அழிவையும் உண்டுபண்ணும் தீயப்பழக்கங்கள் சிலகாலம் தொடர்ந்து பழக்கப்பட்டதாக ஆகிவிட்டால் அவைகளை எப்படியும் ஒழிக்கவேண்டும் என்ற சிந்தை ஒருகாலத்தில் ஏற்படுவது இயல்பு அறிவுள்ளவருக்கு.

எந்த இருபண்டங்கள் ஒருமிக்கச் சேர்த்து உட்கொண்டால் உடம்பின் ஆரோக்கியத்தைச் சாதாரணமாய் பாதிக்குமோ, அவைகளைச் சேர்த்து சாப்பிட்டே பழக்கம் செய்துவிட்டால் அதனுல் பெரிய கெடுதல் கஷ்டம் சரீரத்தில் ஏற்படுவதில்லே. உதாரணமாய்—தனி வாழைப்பழமும் மோரும் மட்டும் சேர்த்து சாப்பிடுவது பண்டங்களின் சேர்க்கை விசேஷத்தினுல் குடலுக்கு கெடுதி. ஆனுல் இப்படி வாழைப் பழமும் மோரும் சேர்த்து தினமும் சாப்பிட்டே பழகிவிட்டால் அதையிட்டு விசேஷமாய் குடலில் ஒரு பழக்கம் உண்டாகிவிடுவதால் தோஷம் உண்டாவதில்லே. இவ்விதமான மிகவும் மிருதுவான பழம் மோர்போல் இரண்டும் தனிப்பட்ட வகையில் மிகவும் ஹிதமான பண்டங்களைச் சேர்த்து சாப்பிட்டுவரக்கூடிய கெடுதியும் மிகவும் சொல்பமே ஆகும்.

ஆனுல் தனிப்பட்ட முறையிலேயே எந்தக் காலத்திலும் எல்லோருக்கும் எந்தக் குறைந்த அளவிலும் தீமையையே விளைவிக்கும் பதார்த்தங்கள்—மதுவகைகள், புகையிலே சேரும் பீடி சிகரெட்டுக்கள், அபின், கஞ்சா முதலிய லாகிரி வஸ்துக்கள், காபி டீ முதலியவை ஆகும். மோரும் வாழைப்பழமும் மட்டும் ஒன்றுசேர்த்து சாப்பிடும் பழக்கம் எவ்வளவு நீண்டகாலம் வருஷக்கணக்காய் ஒருவனுக்கு இருப்பினும் அந்தப் பழக்கத்தை விடமுடியாதென்ருே ஒருநாள் நிறுத்தினுலும் பல கஷ்டங்கள்தான் என்ருே, தினந்தோறும் அப்படிச் சேர்த்தே சாப்பிட்டே ஆகவேண்டும் என்ருே துர்க்குணம் துளியும் கிடையாது. சேர்த்துச் சாப்பிடுவதிலும் அவனுக்கு விசேஷக் கெடுதல் ஏற்படுவதில்லே. சாப்பிடுவதைத் தற்காலிகமாய் நிறுத்தினுலும் நிரந்தரமாய் அந்தப் பழக்கத்தை ஒழித்துவிட்டாலும் அவன் உடலில் ஒரு தொந்திரவும் ஏற்படுவதில்லே.

---

* अभ्यस्तादहिताद्धीमान् क्रमशो विरमेन्नर: ।
हितं क्रमेण सेवेत क्रमश्चात्रोपदिश्यते ।।

மதுவகைகள் புகையிலை கஞ்சா அபினி லாகிரி வஸ்துக்களின் சுபாவசக்திகள் அபரிமிதமானவை, அலாதிப்பட்டவை. இவைகளை உபயோகிக்கத் தொடங்கியதும், அளவு அல்பமாயினும் அவைகளுடைய துர்க்குணம் கெடுதி அந்த அளவிற்கு ஏற்றபடி நிச்சயமாய் ஏற்படுகின்றன. ஆரம்பித்த சில தினங்களில் உடம்பில் சுறுசுறுப்பு ஜீர்ணசக்திகள் வளருவதுபோன்ற போலி குணங்கள் உண்டானபோதிலும், புகையிலை மது முதலியவைகளுடைய அளவை நாளுக்கு நாள் அதிகப்படுத்திக்கொண்டே போகவேண்டும். அதிகப்படுத்தாவிடில் உடம்பிலும் குடலிலும் மூளையிலும் முன்பிருந்த சுறுசுறுப்புகூட வரவரக் குறையும் ஒரு காலத்திற்குப்பிறகு அதிக அளவு உபயோகித்தாலும் சுறுசுறுப்பு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. பலவிதமான தளர்ச்சிகள் பலமான வியாதிகள் விளையும்.

மேலும் இவைகளினால் வந்துள்ள கஷ்டங்களை நன்றாய் அறிந்து இவைகளை நிறுத்திவிடுவோம் என்று உண்மையில் விரும்பினாலும், இவைகளை உபயோகிக்காமல் ஒருநாளும் வாழ்க்கை நடத்த முடியவில்லையே என்றுள்ள நிலை வந்துள்ளதால் விருப்பமில்லாவிட்டாலும் உபயோகித்தே ஆகவேண்டும் என்ற அவலநிலை வந்துவிடுகிறது. நிறுத்தவும் முடியாத இப்படிப்பட்ட மஹா தோஷங்களைச் செய்யும் சரக்குகளுடைய உபயோகத்தை நிறுத்தாவிடில் அபாயம் அதிகம். ஆதலால் எப்படியும் நிறுத்தியாகவேண்டும். இதை நிறுத்துவதற்கு தனிப்பட்ட முறையை அநுஷ்டிக்கவேண்டும்

திடீரென்று ஒருநாளில் ஆரம்பித்து மதுபானம் புகைக் குடிப்பு காபி டீ முதலியதை அறவே நிறுத்திவிடக்கூடாது இதுவும் தொந்தரவு தரும். துர்க்குணம் பூர்ணமாயுள்ள மதுவகை திரவத்தில் ஏதோ இரு சதாம்சம் (சுமார் 2%) குறைத்து, அந்த அளவிற்கு நற்குணங்கொண்ட ஏதாவது ஆஸவாரிஷ்டம் மதுவில் 98%ல் சேர்த்து முதலில் சாப்பிட்டு பிறகு நாளுக்குநாள் மதுவகையின் அளவை கிரமேண 2% வீதமாய் மேல்மேல் குறைத்து, அந்த அளவில் நல்ல ஆஸவாரிஷ்டத்தைச் சேர்த்து சாப்பிடவும் இவ்விதம் நாளடைவில் மதுவகையின் அளவைக் குறைத்துக்கொண்டு நல்ல திரவத்தின் அளவையும் கிரமேண அதிகப்படுத்திக்கொண்டே போனால் இறுதியில் மதுபானம் முற்றிலும் ஒழிந்து, அந்த அளவிற்கு நல்ல திரவத்தின் பானம் வந்துவிடும். இப்படி கிரமமாய் நாளடைவில் நிறுத்தினால், மதுபானத்தை விடுவதினால் ஏற்படும் இன்னல் எதுவும் வராது. பிறகு மதுபானத்தின் இச்சையும் தொடராது. ஆஸவாரிஷ்டம் சாப்பிடும் பழக்கத்தையும் இறுதியில் ஒரேநாளில் அறவே விட்டுவிடலாம். அது எந்த தொந்தரவையும் தருவதில்லை.

இந்த முறையிலேயே பீடி சிகரெட்டு குடிப்பழக்கத்தையும் நிச்சயமாய் ஒழித்துவிட முடியும். பீடி சிகரெட்டுகளில் கேடு விளைவிக்கும்

விஷ சக்தி புகையிலையில் உள்ளது. பீடி, சிகரெட்டு தயாரிப்பவர்களிடம், புகையிலையின் அளவைக் குறைத்து, நல்ல சரக்கை சேர்த்து தயாரித்து வாங்க சாத்தியமில்லை. ஆதலால் வைத்தியர்கள் மூலம் நல்ல குணமுள்ள சரக்கை மாத்திரம் சேர்த்து ஸிகரெட்டு போல் தூபவர்த்திகள் தயாரித்து வாங்கிக்கொள்ளவும். இவ்வித தயாரிப்பு முறை ஆயுர்வேதம் சொல்லியுள்ளது.

வியாபாரி தயாரித்தபடியுள்ள பீடி ஸிகரெட்டில் தினந்தோறும் 1% குறைத்து, அந்த 1% வைத்தியர் தயாரித்த தூபவர்த்தியை கூட்டி உபயோகிக்கவும். முடிவில் ஒருநாளில் ஸிகரெட்டு பீடி சூன்யமாகி விடும். மறுநாளிலிருந்தே ஆயுர்வேத தூம பானத்தையும் நிறுத்தி விடலாம். எவ்விதக் கஷ்டமும் தொடராது.

இந்தப் பிரகாரமாகவே கஞ்சா அபினி சாப்பிடும் பழக்கத்தையும் ஒழித்துவிட முடியும். ஆயுர்வேத முறைப்படி சியவனப்பிராசம், அசுவகந்தாரஸாயனம், வில்வாதி லேஹியம், ஆர்த்திரகஜீரகலேஹ்யம் ஏதாவது ஒரு லேகியம் வாங்கி வைத்துக்கொண்டு, கஞ்சா அபினியின் அளவை கடுகு கடுகளவாய் குறைத்து, ஒரு லேகியத்துடன் கலந்து சாப்பிடவும். கடைசியில் ஒருநாள் கஞ்சா அபினி அறவே ஆகிவிடும். மறுநாளிலேயே லேகியத்தையும் ஒரே அடியாய் நிறுத்திவிடலாம். காபி டீ பானங்களின் பழக்கத்தையும் இம்முறையில் நிறுத்தமுடியும்.

முக்கியக் குறிப்பு :-

* "அஸாத்மயஜா ஹி ரோகா: ஸ்யு: ஸஹஸா த்யாகசீலநாத்
க்ரமேணு பசிதா: தோஷா: க்ரமேணு பசிதா குண:
ஸந்தோ யாந்த்ய புநர்பாவமப்ரகம்ப்யா பவந்தி ச"

கெடுதல் தரும் வஸ்து உபயோகத்தையும் படிப்படியாக கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் குறைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். இவ்விதமே நன்மை தரும் வஸ்துவின் உபயோகத்தை படிப்படியாக சிறுகச் சிறுகவே அதிகமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், பழக்கப்பட்ட கெடுதல் வஸ்துவை திடீரென்று முற்றிலும் நிறுத்தினுல் அதனுல் பல ரோகங்கள் உண்டாகும். தோஷமுள்ள வஸ்துவை கிரமமாக நிறுத்தினுல் தான் சரீரத்தில் அதனுல் கஷ்டம் வராது. தோஷம் பிறகு உடலில் தோன்றவே தோன்ருது. நற்குணமுள்ள வஸ்துவை அந்த ஸ்தானத்தில் கிரமமாக அதிகம் செய்துவந்தால்தான் குணங்கள் சிறிதும் குறையாமல், ஸ்திரமாய் உடலில் நிற்கும்.

---

* असात्म्यजा हि रोगाः स्युः सहसा त्यागशीलनात् ।
क्रमेणापचिता दोषाः क्रमेणोपचिता गुणाः ।
सन्तो यान्त्य पुनर्भावमप्रकम्प्या भवन्ति च ।।

★

நீரில்லாமல் வாழமுடியுமா ?

குடிக்கும் நீரை அமிருதம் எனவும் ஜீவனம் எனவும் குறிப்பிடுவர். அமிருதம் எனும் சொல் சாவிலிருந்தும் மீட்கும் சக்தி பெற்றது எனப் பொருள் தரும். ஜீவனம் எனும் சொல் வாழவைப்பது எனப் பொருள் தரும். உணவைத் திரவமாக்கிக் குடிப்பதிலாவது உணவுச் சத்து நிரம்ப உண்டு. வெறும் குடிநீரில் என்ன இருக்கிறது என்ற நினைப்பு தவறானது. மனிதன் குடிக்க நீர் இருக்கும்வரை உணவில்லாவிடினும் ஒரு மாதம் வாழ முடியலாம். குடிக்க நீர் இன்றி, எத்தனை திடகாத்திரனாயினும் 24 – 96 மணி நேரத்திற்குள் அனேகமாக மடிந்துவிடுவான்.

உடலில் பெரும்பகுதி ஜலமே. அப்படி இருக்குமென நமக்கு நம்பிக்கை ஏற்படாது. 65 - 70 சதவிகிதம் உடலை நீரே நிரப்பிக் கொண்டிருக்கிறது. உடன் அத்தனையும் ரத்தமாக இருக்குமோ என்ற எண்ணம் எழும். அது தவறு. உடலில் ஒவ்வொரு அணுவிலும் பெரும்பகுதி நீரே ஒவ்வொரு கோசரணு (செல்) வின் சுற்றுப் புறத்தில் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் வைப்பது இந்த நீரே. புழுக்கத்தில் வியர்வையாகத் தோன்று முன் நிலையில் ஏற்படும் கசகசப்பு போல், உடலணுக்களினைச் சுற்றி இந்த கசகசப்பு உண்டு. எலும்புகள் கெட்டியாக திரவமற்று இறுகியவைபோல் காண்கின்றனவே! அவைகளிலும் 33 சதவிகிதம் நீர் உண்டு அதிக அளவு நீரைத் தேக்கிக் கொண்டிருப்பவை சுவாஸகோசமும் விருக்கங்களும் (கிட்னி) தான். அவைகளில் 80 சதவிகிதம் நீர் தேங்கியுள்ளது. அதைவிட அதிகம் மூளையில்தான். அங்குள்ள நீர் தேக்கம் 85 சதவிகிதம். இந்த நீரைத் தாங்கி நிற்கும் மிக மெல்லிய ஜவ்வுகள் உதகதரா கலா எனப்படும். உடலின் ஒவ்வொரு நுண்ணிய கோசரணுக்களைச் சுற்றியும் ஒவ்வொரு அவயவத்தைச் சுற்றியும் கூட இந்த சவ்வுகள் போர்த்திக்கொண்டிருக்கின்றன. இந்த நீர் உடன் வற்றாமல், வீணாகாமல், வேறிடத்திற்குச் சென்றுவிடாமல், இருக்குமிடத்தில் அளவு குன்றாமல் தேக்கிவைக்கும் சக்தி கபத்தினுடையது. இப்படி நீரைப் பிடித்துவைத்திருப்பதால் அதற்கு ச்லேஷ்மா என்ற தனிப் பெயருண்டு. இந்த நீர் நாக்கின் அடியிலிருந்து துவங்கி குடலின் இறுதி வாய்வரை உள்ள பகுதியில் அதிகம் சேர்கிறது இயற்கையாக செயற்கையாக நேரிடையாக ரத்தத்திலும் சேர்வதுண்டு.

ஸ தத்ரஸ்த ஏவ ஸ்வசக்த்யா சேஷாணாம் ச்லேஷ்மஸ் தாநாநாம் சரீரஸ்ய ச உதககர்மணா அனுக்ராஹம் கரோதி

என்று இதைச் சரகர் குறிப்பிடுகிறார்.

நடுவயதுள்ள மனிதனுக்குச் சராசரியாக 2½ லிட்டர் நீர் வியர்வையாகவும் சிறுநீராகவும் ஆவியாகவும் மலத்துடனும் மூச்சுக் காற்றுடனும் வெளியாகிறது. இதை இட்டு நிரப்பவே தினம் இதே அளவு 2½ லிட்டர் நீரை உணவின் மூலமாகவும் பானங்கள் மூலமாகவும் உட்செலுத்துகிறோம். குளிப்பதால ஓரளவு தோலின் வழியே ஆவியாகச் செல்லும் நீர் ஈடுசெய்யப்படுகிறது. குளித்தவுடன் ஏற்படும் சுறுசுறுப்பும் தெம்பும் இந்த நீர் ஊட்டத்தின் விளைவுதான். செலவழியுமளவு நீர் சேராவிடில் உடலிலுள்ள நீர்தாதுக்களின் நீர் அம்சம் குறையும். ஆனல் உடலில் உள்ள நீரில் 10 சதவிகிதம் குறைந்தாலே கண் இருண்டுவிடும். காது பஞ்சடையும். கெண்டைச் சதையில் குறுக்குவலி ஏற்படும். சற்று அதிகமானுல் மரணம் ஏற்பட்டுவிடும்.

உடலுக்கு நீர் தேவைதான். இது திரவமாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் சிறிதளவும் பருகும் தனி நீரால் பெருமளவும் நீங்குகிறது. அதற்காக நீரை அதிக அளவில் பருகுவதும் கெடுதலே.

அத்யம்பு பாநாந் ந விபச்யதே அந்நம்
நிரம்பு பாநாந் ந ஸ பாகமேதி
தஸ்மாந் நரோ வஹ்நி விவர்த்தநாய
முஹுர் முஹுர் வாரி பிபேதபூரி

என்று நீர் பருகுவதிலும் முறையைக் காண்கிறது ஆயுர்வேதம். உண்ணும்போதோ தனித்தோ நீர் அதிகம் பருகுபவனுக்கு உணவு ஜீர்ணமாகாது. நீர் பருகாமல் உணவைக் கொண்டாலும் ஜீர்ணம் ஆகாது. அதனுல் ஜீர்ணசக்தி பாதிக்கப்படாமல் அது சீராக அமைந்திருக்கும்படி அடிக்கடி சிறிது சிறிதாகக் குடித்தல் நலம் என்கிறது இந்த ஆயுர்வேத ஸூத்திரம்.

When drink in moderation and at different hours, it increases secretion of saliva, bile and gastro-intestinal and pancreatic juices. Large quantities of water derange digestion and cause diarrhoea என இதையே Materia Medica (Rakhaldas Ghosh) கூறுகிறது.

குடல் அழற்சி, இரைப்பை அழற்சி, காலரா போன்ற நோய்களிலும் சில கவனிக்கப்பெறுத ஜவர நிலைகளிலும் உடலில் நீர் அளவு மிகக் குன்றிவிடும். உதக க்ஷயம் - என்ற நீர் குறைவே (டிஹைட்ரேஷன்) மரணத்திற்குக் காரணமாகிவிடலாம். உடன் நீர் நிலையைச் சம நிலைக்குக் கொணர ரத்தக் குழாய்கள் மூலம் இந்தத் தேவையைச் சரிக்கட்ட நேரிடுகிறது.

ஜலம் எத்தனைக்கெத்தனை அம்ருதமோ, அத்தனைக்கத்தனை அது சுத்தமாக இருப்பதும் அவசியமாகிறது. அசுத்தமான இடங்களில் தேங்கிய நீர் - அசுத்தி கலந்த நீர் என பருகும் நீரில் கலக்கும் அசுத்தங்கள் பல கொள்ளை நோய்களுக்கு இடமளிக்கின்றது. ஆறுகளில் புதிதாக வரும் நீர் தக்கபடி வடிகட்டியும் காய்ச்சியும் பருகப்படாவிடில் டைபாய்டு, வயிற்றுக்கடுப்பு, காலரா, காமாலை, கொக்கிப்புழு முதலிய குடல் கிருமிகள் நோய் ஏற்படக் காரணமாகிறது. நீரை வடிகட்டிக் காய்ச்சிக் குடித்தல் மிக நல்லது. குடிநீரால் பரவும் நோய்கள் மிகுந்துள்ள நாட்களில் உடற்சூட்டைவிடக் குறைவாகக் குளிரவைக்கப்பட்டுள்ள நீரைப் பருகாதிருத்தல் மிக நல்லது.



வைத்தியருடன் சம்பாஷனை

தோள்தசை காய்தல்

வைத்யரின் அறையில் 30 வயதுள்ள இஞ்சினீயர் ; பார்க்கச் சற்று குட்டையான தோற்றம் ; ஆனால் உடல் இறுகி வலிவுடன் உள்ளது. அவரது வலது தோளைச் சுழற்றிக் காண்பிக்கிறார். டக் டக் என சத்தம் கேட்கிறது—மூங்கில் முறிவது போல. 4-5 ஆண்டுகளாக இந்த சத்தம் அவருக்கு மிகுந்த மனவேதனை தருகிறது. எலும்பு நோய் நிபுணர்கள் நோயில்லை எனக் கூறி உடல் வலிவுக்கான ஆலோசனை தந்துவிட்டார்கள். தன் உடல் வலிவுடன் இருப்பதாக நினைக்கும் அவருக்கு அந்த சிகித்ஸையில் ஈடுபாடு ஏற்படவில்லை. ஆயுர்வேத சிகித்ஸையை நாடி வருகிறார். அவர்களுடைய சம்பாஷனையைக் கேட்போம்.

வைத்யர் : இது எப்படி எப்போது ஏற்பட்டது?

நோயாளி : எப்படி ஏற்பட்டதென்று புரியவில்லை. நான் இஞ்சினீயரிங் கல்லூரியில் சேர்வதற்கு எனது உடல் எடைக்குறைவும் உயரக்குறைவும் பாதகமாயிருந்தன. அதைச் சீர்செய்ய உடற்பயிற்சி நிலயத்தில் சேர்ந்து கடும் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டேன். உடலின் எடையோ உயரமோ கணிசமாக ஏருவிடினும் உடலின் தசைகள் இறுகி வலிவுடன் இருந்ததால் இஞ்சினீயரிங் கல்லூரியில் சேர முடிந்தது. கல்லூரி நாட்களில் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்துவந்தேன். எங்கள் குடும்பத்தில் தாய் தந்தை சகோதரர்கள் அனைவரும் சற்று உயரக்குறைவானவர்களே. அதனால் உயரக்குறைவு என்ற தாழ்வு எண்ணம் என்னைவிட்டு மறைந்தது. நான் சைவ உணவு உண்பவனாதலால் எடையும் அதிகமாக அதிக வாய்ப்பில்லை என்று கூறிவிட்டார்கள். உடற்பயிற்சியால் தசைகள் வலிவு பெற்றதொன்றே லாபம்.

கடந்த 4-5 ஆண்டுகளாக தேகப்பயிற்சியில் ஊக்கம் குறைந்துவிட்டது. அதற்கேற்றாற்போல் இந்த கடக் கடக் ஒலி ஏற்பட்டதும் கவலை வந்துவிட்டது. கல்யாணமாகி எனக்கு ஒரு குழந்தை உண்டு. கையை நீட்டிச் சுழற்றாமல் என்னால் இருக்க முடிவதில்லை. அப்படிச் சுழற்றியதும்தான் தசை இறுக்கம் தளர்ந்து தசைகளிலுள்ள குறுக்கு வலி நீங்குவதை உணர்கிறேன். சுழற்றினால் கடக் கடக். இதற்கென்ன செய்யலாம்?

வைத்யர்: தேகப்பயிற்சி செய்த காலத்திலோ இப்போதோ எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதோ உடலை எண்ணெய் தடவிப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்வதோ உண்டா?

நோயாளி: எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது வீண் என்று என் கருத்து. வீணாக எண்ணெய் செலவையும் நேரச் செலவையும் செய்ய மனமில்லை. உடலைப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளும் பழக்கமுமில்லை. அதைச் செய்ய எனக்கு யாரும் ஆலோசனை கூறியதில்லை.

வைத்யர்: சைவ உணவு கொள்பவராக இருந்தாலும் கொத்துக்கடலை போன்ற தசைக்கு ஊட்டமளிக்கும் விசேஷ உணவுப் பொருளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வதுண்டா?

நோயாளி: அதுவும் கிடையாது.

வைத்யர்: தங்களுக்கு இந்த கடக் கடக் வந்த காரணம் ஊகிக்க முடிகிறது. உடல் வளர்ச்சியும் தனித்துத் தசை வளர்ச்சியுமே போதாதிருந்த நிலையில் திடீரென ஆர்வத்தால் முழு அளவு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டதன் விளைவு தேகத்தில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள கொழுப்புச் சேமிப்பு ஈடுகொடுத்தவரை நல்ல பலனையே தந்துள்ளது. உடலில் அதிகக் கொழுப்பு சேமிப்பு இருந்தால் அதைத் தேகப்பயிற்சி குறைத்துவிடும். கொழுப்பு சேமிப்பே இல்லாதவன் தேகப்பயிற்சி அதிகம் செய்தால் தசைகளின் ஜீவசத்தான கொழுப்பும் அதனால் கரைந்து தசைகள் வரண்டு நாராகிவிடும். தேகப்பயிற்சியால் முறுக்கேறிய தசைகளை அவ்வப்போது தளர்த்திவிட்டால்தான் தசைகளில் ஊட்டம் சேரும். அப்படித் தளர்த்த உடலுக்கு எண்ணெய் தடவிப் பிடித்துவிடுவது மிக அவசியம். தளராதபடி மேலும் மேலும் முறுக்கேற்றப்பட்ட தசை குறுக்கு வலியை ஏற்படுத்தும். அப்போது கைகால்களை உதறிவிடத் தோன்றும். அதிகநேரம் ஒரேவிதமான பணியில் ஈடுபட்டவர்கள் நெட்டி முறித்துக்கொள்வது இந்த தசை இறுக்கத்தைத் தளர்த்தத்தான். இப்படி அடிக்கடி தளர்த்தி முறுக்கேற்றுவதால் தசைகள் ஒரே சீராக வளர்ச்சி பெறும். புரதச்சத்துள்ள உணவு – கொத்துக்கடலை தசைகளில் இறுக்க நிலையில் ஏற்படும் ரத்தக்கட்டை நீக்கும். உணவுகள் பயிற்சிக் காலத்தில் அதிகம் அவசியமானவை. இத்தகைய ஊட்டமின்றி பயிற்சி செய்ததால் நரம்பு வலிவு மட்டும் பெறமுடிந்தது.

உடல் எடை கூடவில்லை. தசைகளின் இறுக்கம் பயிற்சி நின்ற பிறகும் விலகாததால் தோள்களில் ஏதோ ஒரு வேதனை உணர்ச்சியை ஏற்படுத்தி உள்ளது. இறுக்கத்தைத் தளர்த்தக் கைகளை நீட்டிச் சுழற்றத் தூண்டியது. வரண்ட தசை நார்கள் ஒன்றின்மேல் ஒன்று புரளும்போது கடக் கடக் ஒலி ஏற்படுகிறது.

நோயாளி : மறுபடியும் தேகப்பயிற்சியை நீங்கள் கூறிய முறைப் படி ஆரம்பிக்கட்டுமா ?

வைத்யர் : கூடாது. குடும்பியான பிறகு சில தேகப்பயிற்சிகள் நல்ல ஆசிரியத் துணை இன்றி செய்தால் கேடு விளைவிக்கக்கூடும். மேலும் தற்போது தசைநார் வரண்டிருப்பதை மாற்றி அதில் நெய்ப் பும் நெகிழ்வும் ஏற்படுத்திக்கொண்ட பிறகுதான் தேகப்பயிற்சி பயன் படும்.

நோயாளி : தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தும் லினிமெண்ட் கள் நிறையத் தடவிக்கொண்டேன். பலனில்லை.

வைத்யர் : அந்த லினிமெண்ட்கள் பெரும்பாலும் வலியைக் குறைப்பவை. அதனால் முன் ஏற்பட்டுள்ள தசை இறுக்கத்தினால் ஏற்பட்ட வலியின் பிரதிபலிப்பாக ஏற்பட்ட தசை இறுக்கம்தான் நீங்கும். மூலகாரணமான தசை இறுக்கம் நீங்காது. சில நாட்கள் வரை பலவந்தமாகக் கைகளைச் சுழற்றுவதை நிறுத்தவும். தோள்களைக் கூடியவரை அசையாமல் வைத்திருந்து அதன்மேல் ஊறும்படி எண் ணெய் துணி சுற்றிவைக்கவும். மஹாமாஷ தைலம், தான்வந்தரய-மகம், மஹாபிண்டஸ்நேஹம் முதலியவை இதற்கான ஏற்ற தைலங் கள். இவைகளைச் சதும்பத் தடவித் துணி சுற்றி 2-3 மணி நேரம் வைத்திருத்தல் நலம். முடியாத நாட்களில் ½-1 மணி நேரம் வைத் திருக்கவும். பிறகு இதமான வென்னீர் விட்டுத் தடவிவிட்டுக்கொண்டு குளிக்கவும். வென்னீர் தயாரிக்கும்போது ஜலத்தில் ஆமணக்கிலை, நுணா இலை, முருங்கை இலை, புளி இலை இவைகளில் கிடைத்தமட்டில் போட்டுக் காய்ச்சிக்கொள்வது நல்லது. சாதம் வடித்த சூடான கஞ்சியையோ அல்லது கஞ்சியுடன் கோர்த்துத் தளர இருக்கும் சூடான சாதத்தையோ தோள்வளையில் கைகளால் அப்பித் தேய்த்துவிடுவதும் நல்லது. கைகளுக்கு இந்த சுச்ருஷை செய்துகொள்வதுடன் உடல் வலிவிற்குப் புரதசத்து அதிகமான உணவை ஜீர்ணசக்திக்கேற்றவாறு சாப்பிடலாம். வலியூட்டும் ரஸாயனங்களைச் சாப்பிடலாம். ஓரிரு மாதங்கள் இதைச் செய்துவர நல்ல குணம் தரும். சக்தி இருந்தால் கேரளத்தில் சென்று தாரை பிழிச்சல் சிகித்ஸையைத் தக்க நிபுணர் களின் உதவியுடன் செய்துகொள்வதும் நல்லது.

○

அளவுடன் சிரி

மனம் சிலசமயம் எதிர்பாராத சில நிகழ்ச்சிகளால் லேசாவது உண்டு. இப்படி லேசாவது ஓரிரு கணம்தான் நீடிக்கும். மிகச் சிலருக்கே சிலமணிகள் லேசாகக் கூடும். அவர்கள் கொடுத்துவைத்த வர்கள். மனத்தின் சுமையை இறக்க மனிதன் பலவகைகளில் முயலு கிருன். அவன் முயற்சி பலனடைவது மிக அபூர்வம். அப்படி லேசான மனம் தெளிந்து நிற்கும். அதன் அடையாளம் முகத்தில் தெரியும். கன்னம் உதடு நெற்றி இவைகளிலுள்ள நூற்றுக்கணக்கான தசை வரிகளின் இறுக்கம் தளர்ந்து ''அன்றலர்ந்த தாமரைபோல்'' என கவிஞன் வியந்து பார்க்குமளவு அதில் புன்னகை ஓடும். இந்த ஓரிரு கணம் நீடிக்கும் முகத்தெளிவு ஒருமாதத்திற்கு வாலிபத் தோற் றத்தை நீடிக்கச் செய்யும். லேசான மனம் தரும் அமைதி முகத்தில் கிழடுதட்டவிடாது செயற்கை அழகு கூட்டத் தேவை இருக்காது. மனம் நிறைந்து லேசாகி அமைதிதரும் அழகு. வெகு சிலரே மிகச் சாந்தர்களான மகான்களே இவ்வழகு பெறுவர். இதையே ஆதி சங்கரர் 'விரூபோऽபி வித்யாவாந் பஹு ஶோபதே' விரூபோபி வித்யாவாந் பஹு சோபதே என்று வியப்புடன் கூறுகிருர்.

மனம் லேசாவது எங்கே! செயற்கையாக முகத்திற்கு அழகு கூட்ட என்ன செய்யலாம்? சிரிக்கலாம். சிரித்தால் மனம் லேசாகும். மனம் லேசானுல் சிரிப்பு வரும்.

இயற்கையான சூழலில் நம்மை அறியாமல் நம் மனம் லேசாக பல அரிய வாய்ப்புகள் உண்டு. சிறு குழந்தைகளின் விளையாட்டு, சிசுக்களின் பேதைமை பூக்கும் முகம், விருப்பு வெறுப்பு காட்டாமல் நாம் பார்க்கும் சூழ்நிலைத் தோற்றங்கள் போன்ற பலவற்ருல் நம்மை அறியாமல் நம் மனம் லேசாகும். ஆனுல் மனம் லேசாகிவிட்டதைப் பிறர் அறியக்கூடாதென அங்கு செயற்கையாகக் கம்பீரத்தை—இறுக் கத்தை வரவழைத்துக்கொள்ளாமல் குழந்தையோடு குழந்தையாக மாறப் பழகிக்கொண்டால் முகத்தில் சிரிப்பு தானே தோன்றும். மிகவும் மலிவாக டிராங்க்விலைஸரை இப்படி எளிதில் பெறமுடியும்.

சிரிப்பில் பலவகை உண்டு. பிறரை எள்ளி நகையாடவோ, நம் ஆணவத்தைக் காட்டவோ, பிறருக்கு என்ன தெரியும் என்ற மிதப் பைக் காட்டவோ முகத்தில் தோன்றும் சிரிப்பு நோய் தரும் சிரிப்பு. அப்படி சிரிக்க முயல்வதால் மனத்தில் இறுக்கத்தை வளர்த்துக்கொள் கிருேம். இந்த சிரிப்பைத் தவிர்க்கவேண்டும். பிறர் மனம் புண்படும் செய்கை அனைத்தும் செய்பவனையே அதிகம் பாதிக்கும். அளவுக்கு மீறியும் சிரிக்காதே என்கிருர் சரகர்.

व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्म प्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ।।

வ்யாயாம ஹாஸ்ய பாஷ்யாத்வ க்ராம்யதர்ம ப்ரஜாகராந்
நோசிதாநபி ஸேவேத புத்திமாநதி மாத்ரயா.

சிரிப்பு உசிதமானதாயினும் அளவுக்கு மீறி அதைத் தொடர விடாதே என்கிருர் அவர்.

நாம் அனேகமாக மூச்சை சரியே விட மறந்துவிடுகிறேம். பெரும் பாலானவர் விழித்திருக்கும்போது அரைமூச்சு - கால்மூச்சுத்தான் விடுகிறேம். சுவாஸகோசம் கொள்ளுமளவு மூச்சிழுத்து விடுவது, அதையும் வேகம் புலப்படாதவாறு - நாமே அறியாதவாறு கூட - நீண்ட மூச்சுவிடும் பழக்கம் குன்றி அரைகுறையாகவே மூச்சு விடுகிறேம். அதனல் பிராணசக்தி நன்கு உடலில் சேமிக்கப்படுவதில்லை. பிராணுயாமம் செய்து பழக்கமுள்ளவர்கள், நன்கு மூச்சிழுத்து விடுவர். மூச்சு தேங்கினல் இருமலும் தும்மலும் விக்கலும் அதை வெளிப்படுத்தும். மூச்சின் ஆழம் குறைந்தால் பெருமூச்சு அதை வெளிப்படுத்தும். ஒருவருக்கு அடிக்கடி பெருமூச்சு விட நேர்ந்தால் பிராணசக்திக் குறைவு என்று ஊகிக்கலாம். இப்படி ஆழ்ந்த மூச்சு பிராணசக்தியை அளிப்பதை சிரிப்பு எளிதில் ஊக்குவிக்கிறது.

சிரிப்பு உண்டாகும்போது சுவாஸப்பையிலிருந்து மூச்சுக்காற்று சிறிது தொடர்ந்து அதிக அளவில் அதிக வேகத்தில் வெளியாகிறது. வெளியாகும் வேகத்தில் ஆழ்ந்துள்ள சுவாஸகோச அறைகளில் தேங்கியுள்ள அசுத்தக்காற்று வெளிப்படுவதும் அதே வேகத்தில் சுத்தக்காற்று உள்ளே செல்வதும் நாமறியாமல் நிகழ்பவை. தினமும் சில நிமிடங்களாவது சிரிக்க வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக்கொள்ளுதல் அவசியம். ஆனல் அதேசமயம் சிரிப்பிற்கும் ஓர் எல்லை உண்டு. எல்லை மீறிய சிரிப்பு செயற்கைச் சிரிப்பு. ஆணவமும் மெத்தனமும் மிதப்பும் காரணமாக ஏற்படுவது அது நோய் தரும் சிரிப்பு. செயற்கைச் சிரிப்பிற்கும் இயற்கைச் சிரிப்பிற்கும் உள்ள வரம்பை அறிவது எளிது.

இப்படிப் பல பழக்கங்கள் வரம்பிற்குட்படும்போது ஆரோக்கியத்தைத் தருகின்றன. வரம்பிற்கு மீறும்போது நோய் தருகின்றன. முன் கூறிய சுலோகத்தில் வரம்பிற்கு உட்படுத்தவேண்டிய பழக்கங்களைத் தொகுத்துத் தருகிருர் முனிவர். (1) வியாயாமம் - தேகப் பயிற்சி (2) ஹாஸ்யம் - சிரிப்பு (3) பாஷ்யம் - பேச்சு (4) அத்வா - வழிநடத்தல் (5) கிராம்ய தர்மம் - உடல் உறவு (6) ப்ரஜாகரம் - தூக்கமின்றி விழித்திருத்தல். இவை அளவுக்குட்பட்டிருக்கும் வரை ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இன்றியமையாதவைகளே. அளவை மீறும் போது அவையே வாழ்வைக் குலைக்கலாம். வரம்பைப் பகுத்தறிவால் அறிந்து அமைத்துக்கொள்ளக் கூறுகிருர் சரகர். ★